THE RECOVERY KERNEL

Substantzia jakin batzuei buruzko informazio gidariak.

Metamfetaminetatik suspertzeko moduak:

* Profesionalen laguntza bilatzea.
* Tratamendu programa bat egokitzailea aurkitzea.
* Elkarrizketa taldeetan parte hartzea.
* Oso garrantzitsua da familia eta adiskideen babesa izatea.
* Naloxone erabiliz arriskutsuak diren egoerak tratatu ditzakezu.
* COMT, DRD2 eta MTHFR genekiko zure sentikortasuna aztertu behar du mediku batek.
* Recovery Kernel programa bat jarraitzea lagungarria izan daiteke.
* findahelpline.com webgunean

informazio gehiago aurki dezakezu.
* Blueprint planak erabiliz zure susperraldia hobetu dezakezu.

ETA AMPHETAMINAKO SUSTRAIDORRAK.

Recovery Kernel Framework-aren erabilera.

Metamfetamina · Kristal met · Adderall · Vyvanse · Ritalin · MDMA · Kokaina · Estimulanteak (mediku-aginduaz).

⚠ ARRISKUA GUTXITZEKO LAGUNTZA — EZ DA MEDIKUNTZAKO AHOALDIA. | Krisi kasuan: 911ean deitu edo 988ra bidali mezu bat.

Hasi aurretik, hona hemen ohar bat.

Gida hau nabigazio tresna bat da. Zein Recovery Kernel protokolo erabili behar duzun esaten dizu, zein ordenaetan eta zergatik, bereziki metanfetamina, Adderall eta Vyvanse bezalako estimulanteak, eta beste amphetamine-klaseko substantziak, MDMA eta kokaina barne. Substantzia hauek mekanismo komun bat dute: dopaminaren sistema intentsitate handiz betetzen dute, esperientzia naturalik ez duenez hori lortzen; eta horrela, garainen saritzailea sortzeko gaitasuna desmantxatzen dute.

Zuri gertatu zitzaena ez zen ahuldade bat izan. Zure garunak arkitektura genetiko zehatz bat du, COMT bariantzak, DRD2 errezeptoreen dentsitatea eta MTHFR metilazio egoera barne, eta horrek estimulanteak beharrezkoak sentiarazi zituen modu batean zure inguruan dauden jende askok ulertzen ez duten. Substantzia horrek arazo neurobiologiko erreal bat konpontzen zuen. Baina aldi berean, beste guztia ere suntsatzen zuen.

Gida honek biologia horri zuzenean egiten dio erreferentzia. Bidea borondatez ez dago. Berritzea da helburua: dopamina sistema zelula mailatik berreraikitzea, droga batek ematen zuenaren ordez, irtenbide biologikoak erabiliz, eta horrek ez dizu zuretzat garrantzirik duen guztia kostatzen utziko.

Adierazpenak soilik. Beste ezer ez.

⚠ EMAILERAZKO LARRIALDIAK - GELDITU ETA DEITU 112 ORAIN, HAUETAN KOKATZEN BEREZ:

- Sakarra, bihotz-taupadak irreguliarrak edo arnas-zailtasunak.
- Konbultsioak, kontzientzia galtzea edo nahasketa handiak.
- Gorputzeko tenperatura 104°F (40°C) baino handiagoa denean, hipertermia estimulanteen gaindoserako kasu arriskutsua izan daiteke.
- Psikosia: gauzak ikustea edo entzutea ez dagoenean, eta arrazoi logikoarekin gainditu ezin dituzun ideia paranoiak.
- Suizidioaren ideia aktiboak, plana duela.

Metamfetaminetako erretiraldia gutxitan da medikuntzaz arriskutsua, alkohol edo benzoenaren erretiraldia bezala. Baina metamfetamina erabiltzeak eragindako psikosia eta kardiobaskularrako gertakizunak larrialdi medikoak dira. Ezagutu ezberdintasuna.

1. Atala — Drogenak zure garunean egindakoa.

Berritzea ez da erraza, eta ingurunea ulertu gabe ezin zara aurrera egin. Atal honetan, biologiaren azalpenak emango dira, modu sinplean. Irakurri hau, nahiz eta uste baduzu dagoeneko dakigula. Jakitea buruan eta gorputzean sentitzea ez dira gauza bera.

THE CENTURION — Makina bat bahituta zegoena.

Zure garuna sariketako zirkuitu bat du, mesolimbiko dopamina bide bat, eta hori bakarrik egin behar zuen lan: biziraupeneko portaerak ongi sentiaraziz motibatzea. Gosea denean jatea. Beste gizakiekin konektatzea. Lorpena. Sexua. Esperientzia hauek dopamina askatzen dute nucleus accumbensen, garunaren sariketako zentroan, eta seinale horrek dio: hau garrantzitsua izan zen. Berriro egin.

Metamfetamina ez du zirkuitu horren bidez funtzionatzen, natura-sariak egiten duen bezala. Dopamina askatzea bakarrik ez du eragiten. Garunean dagoen dopamina ekoizten duten neurona guztiek beraien hornikuntza osoa aldi berean botatzeko behartzen du, eta aldi berean, dopaminaren seinalea normal batean garbituko luketen erreuptake transportadoreak blokeatzen ditu. Horren ondorioz, dopamina-fluxu bat gertatzen da, eta hori edozein natura-sari baino 1.000 eta 10.000 aldiz handiagoa izan daiteke.

Giza garuna horrelako egoeretarako ez dago egokia. Ez du halako intentsitateko esperientziarik. Bere erantzun bakarra bere burua babestea da, eta hori hiru gauza eginez egiten du, guztiak zuretzat "tranpa" bat sortzen dutelarik, eta orain horretik ihes egin nahi duzu.

Zer egiten duen garunak.	Mekanismoa.	Zer sentitzen duzu.
D2 errezeptoreak gutxitu egiten ditu.	Dopamina hartzaileak sinapsitik kentzen ditu, seinale nagusiaren intentsitatea murrizteko.	Orain, bizitza arrastatzea da. Ezer ez da ondo sentitzen. Ezer ere ez da nahikoa. Orain, oinarria anhedonia da.
Dopamina ekoizpena murriztu egiten du.	Dopamina sintesia murriztzen da, gehiegizko dopaminak eragindako efektuak konpensatzeko.	Zure garuna dopamina gutxiago produzitzen du orain, aurrekoan baino. Defizita biologikoa da, motibaziorakoa ez.
Dopamina neuronak kaltetzen ditu.	Metamfetamina dosi altuetan zuzeneko neurotoksikoa da; dopamina ekoizten duten neuronen terminalak suntsitzen ditu estriatumean eta prefrontal kortexean.	Kognizio-arazoak, emozioak sentitzearen urritasuna eta motibazio falta, horiek guztiak konpondu ostean urte asko pasa daitezke.

THE CENTURION — Estimulanteen klasea — Motor bera, intentsitate desberdinak.

Giduan agertzen diren estimulante guztiek funtsean dopamina sistemaren gainkargua eragiten dute, baina intentsitate desberdinetan eta efektu sekundario ezberdinekin. Espektru horretako non zauden zehazten du zure abstinentziaren larritasuna eta beharrezko erreformaren sakonera.

Substantzia.	Dopaminaren fluxuaren intentsitatea.	Neurotoksitatea.	Atxikimenduaren intentsitatea.	Metamfetaminaren eta kokainaren arteko garrantzitsuena da, metamfetamina estimulante bat dela, kokaina ere estimulante bat den arren, bere efektuak askoz gehiago dira.
Metamfetamina (kristal, izotz, abiadura).	Extrema — estimulagarrik indartsuena.	Dosi jakinetan, nerbio-sistema kalte eragiten duen toxina indartsua.	Aspertasun handia — aste batzuk eta hilabete batzuk.	Luzeenetako errekuperazio-epea; garaieneko ezaroko lesioak; psikosis arriskua altuenekoa.
Kokaina / crack.	Oso altua.	Hainbat arrazoekin lotuta, batez ere zirkulazio-sistema.	Gailu handiko baina iraupen laburreko piku bat.	Aldirarteko epe laburragoa — gehiegizko erabilera zikloak ohikoak dira; arriskua nagusiki kardiobaskularra da; dopamina mekanismo antzekoa.
MDMA (ekstasi, molly)	Serotonina eta dopamina maila altuak.	Serotonergiaren neurotoksitate arinagoa, dosi altuetan.	"Deszente" asteak.	Serotonina sistema ere eragin handua du. 5-MTHF eta serotonina aurrekariak onartzea ezinbestekoa da, dopamina lanarekin batera.
Adderall (amfetamin gatzak).	Moderate–high	Dosi terapeutikoetan baxua; erabilera okerrean altuagoa.	Moderate – asko gutxietsi ohi dena.	Adesrazioak ukapen bat sor dezake: "medikamentuengatik gertatu zen". Dopaminaren desoreka errealitatea da, errezeta batek edo bestekoak ez duenez aldatzen.
Vyvanse (lisdexamfetami	Moderate – hasiera pixka	Dosi terapeutikoe	Moderate – Adderall-en	Botikaketa-diseinuak gehiegizko erabilera

na).	bat motelagoa.	tan, maila txikiagoa da.	antzekoa	arriskua murriztu dezake, baina erabileraldi luzeek errezeptoreen jaitsiera eragiten dute, eta horrek berreraikuntza protokolo berbera behar du.
Ritalin / metilfenidato	Ez dago testurik emateko.	Dosi terapeutikoetan, maila txikiagoa da.	Arin-ertainak.	DAT bertsio-inhibitzailea — mekanismo desberdina, baina emaitza berbera denbora luzean erabiltzen denean: dopamina funtzionamendu oinarrizkoaren gutxiketa.

Zure drogen lehentasuna metamfetamina ez bada, baina zerrenda honetan agertzen bada, esparru hau zure kasuan ere aplikatzen da. Metamfetaminak erreferentziako puntua izango du intentsitateari dagokionez; zure garapena orokorrean azkaragoa izango da, baina birrekonfigurazio biologikoaren protokoloa berdina izango da.

2. Zure genomaren blueprint-a.

Recovery Kernel-aren oinarria printzipio bat da: zure genetikak zure zaurgarritasuna balditzatzen du eta zure errekuperazioa ere. Bi pertsona droga bera erabil dezake, denbora beretan, eta batek sei hilabetetan sendatu egiten da, besteak urte asko behar ditu. Alderdia nagusiki biologikoa da. Zure genetikaren ezaugarri zehatzak ulertzea ezinbestekoa da errekuperazio optimorako; hori da oinarria.

Stimulenten errekuntzarako ADN panelak.

THE CENTURION — Genek eraikitako tranpa.

Hauen dira estimulanteen adikziarako eta dopamina sistemaren susperraldirako garrantzitsuak diren genetika-alderdi zehatzak. Ez duzu denak beharrik izan aurrera egiteko, baina zure profila jakiteak aukera ematen dizu eskulari honetako osagarri eta portaerako protokolo guztiak norbanako bakoitzeko moldatzeko.

Testatzeko aukerak: Genomind, GeneSight, Genomic Life edo 23andMe/AncestryDNA-tik jasotako ADNaren interpretazioa Genetic Lifehacks, StrateGene edo SelfDecode bidez.

Gen	Zer kontrolatzen duen.	Aldiz, honako hau probatzeko aukera bat da:	Euskarriari dagokiona.
COMT	Dopaminaren garbiketa-abiadura.	Val158Met (rs4680) — Val/Val (Gerritarra), Val/Met edo Met/Met (Sage).	GARRANTZITSUA. Val/Val (COMT azkarra) = Gudarosteko konstituzioa; estimulanteen eraginetara jotzen du bizitasuna lortzeko. Met/Met (COMT motel) = Jakintsuaren konstituzioa; estimulanteen eraginetara jotzen du errendimendua hobetzeko edo gehiegizko pentsamenduetatik ihes egiteko. Hauen arabera, estimuluak erabiltzeko modua eta horien menpe geratzeko arriskua aldatzen dira.
DRD2	Dopamina D2 errezeptoreen dentsitatea.	Taq1A (rs1800497) — A1 aleleoaren presentzia.	A1 alelea = oinarrian %30-40 gutxiago dopamina hartzaileak. Hau Sarrera Defizit Sindromea da. A1 baduzu, batez besteko pertsonak baino gehiago dopaminaren estimulazioa behar duzula jaio zara. Botikak defizita zuzentzen zuen. Errekuperazioak dopamina iturri ugari eraiki

			behar ditu hartzaileek ematen ez dituenarentzat konpentsatzeko.
DRD4	Berrikuntza bilaketa, dopamina sentikortasuna.	7-alel bikoitza (rs1800955).	7-errepikatzea = berrikuntza bilatzeko joera, impulsua, ADHDrekin bat egitea. Estimulagarriekin erlazio handua du. Errekupierak berrikuntza, erronka eta estimuluak barne hartu behar ditu — gelditasuna ez da nahikoa izango.
DAT1 / SLC6A3	Dopamina garraiatzailea — birxakurketaren abiadura.	10-errepikatutako VNTR alela (rs28363170).	10-bider errepikatzea = DAT adierazpen maila altuagoa = dopamina garbitze azkarra = dopamina eskuragarri dagoen oinarrizko maila txikiagoa. Hori da zergatik sentitzen duten batzuek methylphenidate klaseko botikak normalizatzen dituztela: transporter hori blokeatzen baitute. L-tirosina osatzea gomendatu eta dopamina sintesia zuzenean lagundu.
MTHFR	Metilazioa — neurotransmisore guztien sintesiaren oinarria.	C677T (rs1801133) eta A1298C (rs1801131).	C677T homozigotoa edo konposatu heterozigotoa bazara, zure garuna neurotransmisoreak gutxiagotan ekoizten ditu. Folato osagarriak (azido folikoak) ez du ezer egiten; hori bihurtzen ezinezkoa da. 5-metiltetrahidrofolatoa (5-MTHF) da zure garunak erabili dezakeen forma aktiboa. Hau guztion susperraldirako oinarri derrigorrezkoa da.
MAOA	Monoamina oxidasa A — dopamina, serotonina eta norepinefrina desosatzen ditu.	MAOA-uVNTR aktibitate txikiko eta handiko aleloak.	MAOAren jarduera txikiena denean, monoaminak pilatzen dira. MAOAren jarduera handiak danean, monoaminak azkar agortzen dira. Bigarren fenomenoa izaera impulsiboarekin eta adikzioaren larritasunarekin lotuta dago. Garrantzitsua da osagarri-konbinazioen diseinuan eta horien hartze-orduen planifiketan.
BDNF	Garaiagatik sortutako nerbio-faktorea — neurona	Val66Met (rs6265)	Met alerokoek BDNFaren jariaketa murriztua dute. Ariketak eragindako BDNFaren areagotzea zure

	konponketa eta plasticitatea.		neuroplastiakotasunerako tresna nagusia da; hori funtzionatzen du genotipoarekiko, baina Met alerokoek ariketa intentsitate handiagoa izan dezakete berdinako erreparazio seinalea lortzeko. Ariketa protokoloa ez utzi.
CYP2D6 / CYP2B6	Zitokromo P450 — sendagaiak eta substantzia batzuk metabolizatzen ditu.	Metabolizatzaile txarra, tarteko, handia edo oso azkarra.	Garrantzitsua da, zure errekuperazioan edozein botika erabiltzen baduzu (bupropiona CYP2B6 bidez metabolizatzen da). Metabolismo txarra dutenek toxikotasuna izan dezakete dosi arruntan. Metabolismo oso azkarra dutenek ez dute efekturik sentitu. Informatu zure medikuari.

Zure profilaren irakurketa, proben emaitzak lortu aurretik.

Agian oraindik ez dituzu genetikako proben emaitzak. Hori ondo dago. Recovery Kernel-eko fenotipaziotarako tresnak—COMT konstituzioaren ebaluazioa eta Reward Deficiency Syndrome puntuazioa, Compendium nagusian (15. atalean)—hipotesiak ematen dizkizu zure esperientziaren arabera. Erabili orain horiek eta hobetu datu genetikoak eskuragarri daudenean.

Galdetu zeure buruari:

- Estimulanteek normalea, arin eta bizia sentiarazi dizute, beste ezer ez bezala? -> Baliteke borrokalari bat izatea, COMT eta DRD2 defizitoarekin.
- Stimulagarriak erabili al dituzu lan egin dezaten, gehiago lan egiteko, gehiago lor dezaten? → Balerikako edo balerikako *COMT* genotipoa izan ohi da, eta agian *DRD4* 7-errepidekoa.
- Agian, estimulanteak errezeptarekin hasi bazara eta dosia handitu baduzu, posible da DRD2 defizita izatea eta tolerantzia garatzea.
- Depresioa, emozioen baldagatzea eta nekea sentitzen dituzu, droga erabiltzen ez duzunean ere? Hau ziur asko MTHFR-ekin lotuta egon daiteke. Metilazioari laguntzeko neurriak ahalik eta azkarren hartu behar dituzu.

3. Atala — Desintoxikazio protokola.

Metamfetaminaren abstinentzia zure bizitza baino ez du hilko, alkohol edo benzodiazepinen abstinentziak bezala. Baina zure bizitzako esperientzia biologiko batzuen artean oso deserosoa izango da, eta hori ez da gehiegikeria; egia da, beraz, sentitzen duzunaren intentsitatea zerbait gaizki dagoenaren froga dela interpretatzen ez duzu.

Ez da ezer gaizki gertiarazi. Zure garuna berriz konfiguratzen ari da. Miseria seinale bat da, eta horrek adierazten du konponketa hasten dela.

Atxikimendu-prozesuaren epea.

THE CENTURION — Zer egiten ari den zure sistema.

Denbora-lerro.	Biologia.	Sintomak.	Zer egin behar da?
0-24 orduak (Istripua).	Dopamina erreserbak agortu dira; errezeptoreen seinaleak kolapsatzen ari dira.	Atsedena handia, hipernosia, depresio, gose intentsiboak, antsietatea.	Lo egin. Jan. Hidrata zaitez. Erresistentzia ez egin, hori gorputza berrizteko prozesuaren hasiera da. Protokolo 01 jarri abian, Compendium nagusiaren arabera (krisi-babeslekua). Elektrolituak hartu.
1-5 egunak (Hondoko zatia).	Dopamina mailak oso baxu daude; D2 errezeptoreak oraindik ere gutxituak daude; garuna kimika horren araberakoa den substantziari eskaera egiten ari da.	Depresio larria, anhedonia, neke handia, drogen desioa, loaren arazoak, muskuluetako minak, kognizio-nahaste.	Hau erlaxerako arriskua handiena den aldia da. Ahal baldin baduzu, bakarrik ez egon. Osagarrien dosiari hasteko (4. atala). Egunero kanpora joan, nahiz eta gutxi batzordeko. Loaren protokoloa hasi. Krisi batean, 988ra idatzi.
5-14 egunak (Grisea).	Sintomak agerpenetan gutxitu egin dira, baina dopamina sistemak oraindik ere eragin handua du; errezeptoreen goraketa hasiera batean dago.	Iraunkorrak diren sentimendu lausoak, motibazio txikiko egoera, loaren arazoak, kognizio-arazoak, tarteka agertzen diren desioak, pertsona, leku edo gauza batzuek eragindakoak.	Hasieratu ariketa protokoloa — BDNF zure konponbide seinale da. Identifikatu eta saihestu ingurumeneko eragileak (05 Protokoloa, Compendium nagusia). Tirozina protokola hasi, janariarekin batera.

Asteak 2-4 (Bueldaketa polana).	D2 errezeptoreen dentsitatea berreskuratzen hasi da; dopamina sintesia pixkanaka areagotu egiten ari da; burmuinaren aurreko zataren konponketa hasteko.	Umorearen hobekuntza pixkanaka, aldakortasun handiarekin; kognizio-gatibuak gutxitu egiten dira; desioak tarteka agertzen dira, etengabe ez; loa egonkortzen da.	Eragin eguneroko errutina finkatu (Protokoloa 06). Hasi adikzioaren gaineko estrategia natural bat (Atala 6). Jarraitu osagarri-programa. Helburu portaera garrantzitsuak.
1-3 hilabeteetan.	D2 errezeptoreen susperraldia neurgarria irudiak erabiliz; burmuinaren gauza grisearen berreraikuntza lobulu frontalean; dopamina sintesia normalizatzen.	Benetako hobekuntza, aldizka etengabeak egon arren; emozioetan aldakortasuna; PAWS (uzteneko fase akutua ondokoa) krisiak gerta daitezke.	Identifikazioaren berritze lanak hasi behar dira (20. protokoloa, Compendium nagusia). Hemen lana interesgarria bihurtzen da; gaitasunaren itzulera sentitzen duzu.
Hiru hilabeteetatik hamabi hilabetera.	Harrera-gune nabarmeneko susperraldia; BDNF bidezko neuroplastiak kaltetutako aksonak aktiboki birrekonstruatzen ditu; burmuin frontalaren funtzioa nabarmen hobetu da.	Gehienentzat, oinarrizko modura itzuli da umorea; gehiegitasunak tarteka agertzen dira, batez ere ingurunearen eraginez; funtzio kognitiboak neurri handian berreskuratuta daude; benetako plazera sentitzen da.	Bertsio berritua (C-28) guztiz martxan jartzen da. Sortu zure naturako adikzioaren arkitektura. Babestu aldia estres handiko gertakarietatik, ahal baldin baduzu.
Lehenengo eta bigarren urteak (eta gehiago).	Gehienentzat, errekuperazio estrukturala ia osatu egin da; buruko bide berriak egonkorrak dira; dopamina sistema normalizatu da laguntza egokiarekin.	Methekin esperientzia batzuk izan dituzu, baina orain ez dago hori zure egungo bizitzaren parte. Desioak agertzen direnean, kontrolatzeko moduan daude, ez dira oso intentsiboak.	Hau ez da amaiera, baizik eta hurrengo kapituluaren hasiera. Ikusi Centurian Paper C-28 (naturako adikzioen transferentzia) Compendium nagusian.

Post-akuteko abstinentzia sindromea (PAWS).

⚠ PAWS ez da errepikatzea. Osasun-fenomeno bat da.

1 eta 18 hilabeteen artean, estimulanteetatik suspertzen ari diren pertsona askok uneak bizi dituzte --orduez edo egunek irauten dutenak-- depresio bat-batekoak, desio indartsuak, kognizio-lausoak eta emozioen ezegonkortasun handiak. Une horiek aurrerapenik gabe agertzen dira eta goizagotako abstinentziatik bereiztea zaila izan daiteke. Hori Post-Akutu Abstinentzia Sindromea da: garunak dopamina eta prefrontal sistemak funtzionaltasuneko puntuetara iritsi arte, aldian-aldian beheagotasunetan egon ohi direlarik, konponbidean ari direla.

PAWS (abstinentzia sindromearen faseak) kasu gehienetan hauek eragaten dituzte: estresa handia, lo txarra, elikadura okerra, gaixotasuna, emozio indartsuak eta drogen erabilerarekin lotutako inguruko elementuekin kontaktua. Hauen agerpena ez da porrotaren seinale; garapenean dagoen burmuin baten seinale da.

PAWSeko krisi bat gertatzen denean: berehala itzuli Protocolo 01era (babesa eta egonkortzea), bete desirak etenarazteko protokoloa 4.4. atalean, jarri harremanetan zure laguntza-taldearekin eta gehitutako dosi bat egin zure oinarrizko osagarrien kantitateari.

4. Atala — Dopataminaren berreraikuntza.

Hau zure suspertasunaren motor biologikoa da. Atal honetako guztia nerubio-kimika mailan funtzionatzen du, drogak suntsitu duen hori berreraikitzeko: errezeptoreen dentsitatea, dopamina sintesi gaitasuna, aurrekariak eskuragarri izatea eta neurotransmisore guztiak ekoiztu ahal izatea eragiten duen metilazio oinarria.

Honek guztiak ez ditu protokoloetan lan egitearen lekua ordezkatzen. Hori guztia, protokoloetan lanean aritzeko eraginkortasuna nabarmen areagotzen du.

Mediku edo funtzionalitate medikuntza aditu batekin hitz egin behar duzu horiek erabiltzen hasi aurretik. Hau osagarriak eta elikagaiak dira, farmakoak ez. Baina ez dira inertuak. Eragin neurologiko errealak dituzte, eta horregatik funtzionatzen dute.

4.1 — Metilazio Fundazioa.

THE CENTURION — Oinordea eraiki etxea baino lehen.

Zure garuna dopamina, serotonina edo norepinefrina ez ditu sintetizatzeko metilazio egokia gabe. MTHFR variantak -- estimulanteen adikzioa duten pertsona askori dagozkie -- prozesu hori zuzenean baldintzatzen dute. Folatua osatzeak ez du arazoa konpontzen. Folatua forma aktiboan bihurtzeko behar den entzima da, hain zuzen, MTHFR variantek baldintzatzen dutena.

Aktibo dagoen forma 5-metiltetrahidrofolatoa (5-MTHF) da. Hau da zure garunak zuzenean erabil dezakeena, zure MTHFR egoera edozein dela.

Osagarria.	Dosi-tarte gomendua.	Denbora.	Zergatik da garrantzitsua estimulanteen errekuntzan?
5-MTHF (L-metilfolato) — oinarria.	400-1000 mcg egunero (400 mcg-tik hasi eta dosia pixkanaka handitu).	Goizaldea janariarekin.	Zuzeniki folato aktibatua ematen du dopamina, serotonina eta norepinefrinaren sintesian. Ezinbestekoa da MTHFR aldaketak badaude. Dosi txikiarekin hasi — metilazio azkarrak antsietatea eragin dezake une batez zenbait pertsonatan.
Metilkobalamina (B12).	1000-2000 mcg eguneko dosi.	Egun on.	Metilazio zikloaren beste erdia. 5-MTHFrekin sinergikoki lan egiten du. Metilkobalamina ERABILI, zianokobalamina EZ—metil forma zuzenean erabil daiteke. Sublinguale hartu

			xurgapen onena lortzeko.
P5P (Piridoxal-5-fosfato — B6 aktibo).	25-50 mg eguneko dosi.	Egun on.	DOPA deskarboxilasa entzimaren osagai derrigorrezkoa da; entzima horrek L-DOPA konposatua dopaminan bihurtzen du. B6 nahikoa ez badago, tirosina eta L-DOPA dopamin bihurdako ezin dira. Erabili beti B6 (piridoxina) forma estandarra baino P5P forman.
Glizinato magnesikoa.	300-400 mg elementuetan.	Arratsalde.	300 bainoko entzimako erreakzioetarako ko-faktorea, eta COMT jarduera barne. Metilak magnesioa nabarmen murrizten du. Glicinato forma hobesten da — burmuin-barreraren barreratik pasa egiten da; antsietatea murriztu egiten du eta loaren onurak ematen ditu, beste forman dagoen garbiteko efektua ez du eragiten.
Zinkoa	15-30 mg eguneko dosi.	Afari.	Dopamina sintesiaren eta COMT entzimaren funtziorako ko-faktorea. Metilak zinkaren maila nabarmen murriztu dezake. Koparrez osatu, zinkaren gehiketa luzeek denean (8:1eko zinko eta kobre erlazioa).

4.2 — Dopaminaren aurrekaria den osagaien konbinazioa.

THE CENTURION — Erregai falta duen sukalde hutsari janaria ematea.

Dopamina sintesi bideak honako prozesua du: Fenilalanina → Tirosina → L-DOPA → Dopamina. Met-ek zure aurrekari guztien hornikuntza agortzen du, aldi berean, horiek erabiltzen dituzten nerbiozelulei kalte egiten die. Konbinazio honek zuzenean bideari elikatzen dio.

⚠ Hasieraz, ez hasi "precursor stack" horretan gutxienez eguneko bi otari jan behar duzu eta abstinentzia sintomeak hobetzen hasten direnean (normalki, gutxienez 5-7 egun). Sistema huts batean eta neurokimika ezegokia dutenean, "precursor"-ek antsietatea areagotu dezakete.

Osagarria	Dosi-tarte gomendua.	Denbora.	Notazioak.

L-tirosina.	500-2000 mg eguneko dosi.	Goizean, proteinek gabe.	Dopaminaren aurrekaria zuzena. 500 mg-ko dosi batekin hasi eta dosia handitu behar duzu (titratzea). Gosean hartu edo gutxienez 30 minutu proteina hartu aurretik; aminoazidoek garraiatzaileak lehiatzen dituzte. Antsietatea sor dezake, aitzitik, abstinentzia prozesuan goizegi hasten bazara. "Warrior" genotipoa dutenak — arreta handia behar da, dopamina azkar askatzen duzu, baina oraindik ere estimulazio gehiegi sentitu dezakezu.
Mucuna pruriens (L-DOPAra estandarizatua).	100–300 mg L-DOPA baliokide.	Goizean, proteinek gabe.	L-DOPAren iturri naturala: dopaminatik hurbilago dago tirosinarena baino. Erabilgarria da, tirosina bakarrik ez baduzu nahikoa. Alkaloidez osatutako beste konposatu batzuk ditu, eta hauek zure umorea hobetu dezakete. Ez nahastu dosi altuko Mucuna produktuak L-tirosinarekin; horietako bat soilik erabili.
NALT (N-Acetil L-tirosina).	300-600 mg eguneko dosi.	Egun on.	Tirosinaren forma ur garapenezkoagoa; burmuin-heste barreratik hobeki iragazten da. Batzuek hau tirosin estandarrak baino eraginkorragoa dela uste dute, batez ere kognizio-difektuen kasuan. L-Tirosinaren ordezkoa — biak batera ez erabiltzea.
Fenilalanina (DLPA).	500-1000 mg eguneko dosi.	Goizean, proteinek gabe.	Tirosinara bihurtzen den aurrehorgi bat. Gainera, PEA (feniletilamina) ekoizten du, honek umoreari hobekuntza arinak ematen dituena. Erdaberdun errekuperazioan anhedonia duten pertsonentzako osagarri erabilgarria izan daiteke. PKU gaixotasuna baduzu edo MAOI hartzen baduzu, ez erabiltzea komeni.

4.3 — Hori-zatordeen errehabilitazioa: Neurori-zatordeei konexioa egitea.

THE CENTURION — Hori-jatorrizko errezeptoreen berreraikuntza — Goraketa, erretiratzearen laguntzaz.

Stimulanteen errekuperazioan garrantzitsuena den egiturazko gertaera D2 erzeptoreen goraketa da — dopamina erzeptoreen dentsitatea, pixkanaka, drogen kontsumoa bainago iragoko mailara itzultzea. Honek automatikoki gertatzen da abstinentziarekin. Galdera da nola lagundu eta azelera dezakegun hori.

Hemen agertzen den printzipioa "Recovery Kernel"-ek errezeptoreen blokeoa deitzen duena da: konposatu naturalak eta protokolo portaerakoak erabiliz, dopamina-errezeptoreak betetzen eta egonkidetzen dira, sintetikoki sortutako gorabehera hori desagertzearen garaian. Horrela, "errezeptore hustuen" seinaleak eragindako errezelairiko portaera ekiditzen da. Sistemari funtzionatzeko nahikoa seinale ematen zaio, errezeptoreak berreraikitzeko denboran.

Konposatu.	Mekanismoa.	Dosi / ordua.	Euskarri-rola.
Uridina monofosfato (UMP).	D1/D2 errezeptoreen sintesia eta dentsitatea estimulatzen du; sinapseetan dopaminaren sentikortasuna areagotzen du.	250-500 mg egunero, goizean.	Hainbat errezeptoreen erabilgarritasuna areagotzen laguntzen duen osagarri bat da, eta hori frogatuta dago. Omega-3 DHArekin sinergikoki funtzionatzen du. "Brain Stack": Uridina + DHA + kolina konbinazioa da neuroplastizitatearen eta errezeptoreen berritzearen alorrean onena dela esan daiteke, batez ere estimulanteen erabileraren ostean.
Omega-3 (DHA nagusi).	Neuronal mintzaren jariotasuna hobetzen du — errezeptoreen funtzioa mintzaren osasunean dago.	2-4g eguneko dosi (gutxienez 1g DHA).	Uridinarekin sinergikoki lan egiten du. BDNF adierazpenari laguntzen dio. Antiinflamatorioa da— metamfetaminak eragindako neuro-entziamendua murriztu egiten du. Uridine eta kolinarekin hartzea gomendatzen da, efektu maximoa lortzeko.
CDP-Kolina (Sitikolina).	Kolina aurrekaria eta uridina iturri; dopamina hartzaileen dentsitatea eta asetilkolinaren	250-500 mg egunero, goizean.	Brain Stack-eko kolin osagaia da hau. Gainera, burmuinaren aurreko lobuluaren funtzioa ere laguntzen du – metilaren eraginak baldintzatzen duen funtzio exekutiboarentzat ezinbestekoa dena. Ez

	ekoizpena hobetzen ditu.		erabiltu dosi altuko kolina depresioari arrazoi izatekotan, izan edonola, kolin gehiegiak umore txarra areagotu dezake batzuentzat.
Inositol.	Serotonina eta dopamina hartzaileen sentikortasuna erregulatzen du; antsietatea murriztu egiten du.	2-18g eguneko dosi (dosia handitu behar da - efektu psikiatrikoak lortzeko dosi altuak behar dira).	Hainbat arlotan erabilgarria, bereziki antsietasuna eta obsesioak agertzen diren kasuetan, estimulanteen erabiltzearen ondorengo fase goiztiarrean. Hori dela eta, errezeptorren sentikortasuna hobetzen du, ez horrela, haiek "inunditzeko". Helburu horrekin bat dator: errezeptoreen goraketa. Erabilgarria da MDMA errekoberako prozesuan (serotonina-errezeptoreetan duen eraginagatik).
NAC (N-Acetilcisteina).	Glutamatoaren homeostasia suspertzen du *nucleus accumbens* eremuan, eta hori da adikzioak gehien kaltetu egiten duen zirkuitua.	Eguneko 600-1800 mg, dosi zatuta hartu behar da.	NAC zuzenean glutamato-dopamina desoreka hori konpontzen du, eta horrek desioa eragiten du. Hainbat ikerketa klinikoek frogatzen dute NACaren eraginkortasuna desiorik gabeko portaera sustatzeko, estimulante, kokaina eta metamfetaminako adikzioetan zehazki. Osagarri-talde honetako froga gehien dituen bat da. 600 mg hartu bi aldiz egunero, hasiera batean.
Lehoin-hezurra onddoaren estratua.	NGF (Nerbio-hazkuntza faktorea) estimulatzen du — neurtak eta axoiak berreratzeko prozesua areagotu egiten du.	500-1000 mg estandardizatutako estratua, egunero.	Metamfetamina dopaminako axoi-mutzak kaltetzen ditu estriatuman. Lion's Mane nerbio-azaletan dagoen kaltea konpontzen lagundu dezake NGF bidez. Adiktzioaren errekuntzarako agertzen diren datak, beste osagarriek iritsi ezin dituen neurotoksitatearen arloari heltzen zaizkio.
Rhodiola rosea	Dopamina birxaketaren inhibizioa (nahikoa ez); adaptogeno; nekearen	300-600 mg estandardizatutako erauzketa (hodiak % 3 / salidrosidea % 1), goizean.	Dopaminaren estimulazio arin bat eskaintzen du, gehiegitasunik gabe; gorputzeko erregulazio estrategiarekin bateragarria da. Eraginkortasun falta ohiko

	kontrakoa; umoreari laguntzea.		estimulatzaileek bezala sentitzen ez duen moduan murriztu egiten du. Bi aste eta zortzi aste bitartean oso erabilgarria da, anhedonia eta nekeak nabarmenak direnean, baina aurrekariak bakarrik ez diren kasuetan.

4.4 — Desioa eteneko protokoloa.

LA ZENTURIOA — Sinal-suak pizten direnean.

Desioa neurona batzuen eragina da. Ez da moraleko hutsarte bat, ezta pertsonaren arazoa ere, eta ez du esan nahi errekuperazioa funtzionatzen ez duenik. Neurona horiek baldintza jakin batek gertatzean elkarrekin aktibatzen diren moduan entrenatuak zeuden, eta ikasitako patroi horren arabera jarduten dute. Ez zara desioa; desioa sentitzen ari zaren pertsona zara.

Hurrengo sekuentzia desio bat sentitzen duzunean erabiltzeko da. Hori gogoratu aurretik.

5 MINUTUKO DESIOA ETENEKO PROZESUA — ORDENA HONETAN EGIN:

1. Non sentitzen duzu desioa gorputzean? Aurpegia, sabeleko eremua, sorbaldak edo eskuak? Zehaztu kokalekua. Jarri eskua bertan. Hau gorputzeko gertakizun bat da, ez pentsamendu bat; tratatu datu fisiko gisa, agindu bat bezala ez.
2. 4-7-8 arnasketa egin (Protokoloa 01, Atal 1.2, Compendium nagusia). Gutxienez lau ziklo. Arnas luzeagoak nerbio vagala aktibatzen du. Sistema parasimpatikoak desioa ez du guztiz kentzen; estimuluaren eta erantzunaren arteko tartea sortzen du, aukerak ematen dizkizu.
3. INGURUNE FISIKOAN ALDAKETAK EGITSI. Gel bateko beste batera joan. Kanpora egin. Autoan sartu eta leku berri batera gidatu (lehenago erabili ez zen tokira). Stimulu-erantzun zirkuituak ingurune originala behar du. Inguruneari aldaketa bat emanez, zirkuituaren indarra murriztuko da.
4. KONTAKTUAN JARRI ZAITU. Testu bidez edo deialdi bidez, zure laguntza-sareko pertsona batekin harremanetan jarri. Mezuen edukia ez da hain garrantzitsua, isolamendua etetzea baizik. Desioak isilean hazten dira. Harremanean egonda uxatzen dira.
5. Ezin dut hori egin.
6. Gogortasunaren ostean: idatzi zer eragin zuen, intentsitatea (0-10), zer egin zenuen eta zer gertatu zen. Errebaleko patroiak agertzen dira. Dokumentatutako gogortasuna datu bihurtzen da. Datuak abantaila bihurtzen dira.

Desioak 15-20 minututan gailurra hartzen dute eta ondoren jaitsi egiten dira. Betirako irabazi beharrik ez dago. Hurrengo hogei minutuetan eusteko bakarrik saiatu behar duzu. Ondoren, hurrengo hogei minutuetan. Hau da une bakarra garrantzitsua den arloan, desioak oso indartsuak diren momentuan.

4.5 — Peptidoen euskarri geruza.

Hainbat peptidetan dago mekanismozko garrantzia dopamina sistemaren berreraikuntzan eta neuroinflamazioaren murrizketan. Hau ikerketa produktuak dira. Ez dituzte FDAk onartu drogen tratamendurako. Erabili aurretik, peptido terapiarekiko ezagutza duten mediku batekin hitz egin.

Peptido.	Estimulanteen errekuntza prozesuan garrantzitsuak diren mekanismoak.	Proposatutako erabilera-ordutegia.	Notazioak.
BPC-157	Dopamina sistema erregulatzea; neuroprotekzioa; neurotoxinen eraginetako dopaminaren galera murriztea animalia modeloetan; heste-garun ardatzari laguntzea.	1. astean eta ondoren, egunero.	Dopaminareko garrantzi zuzena duen peptido aztertuenetako bat da BPC-157. Animaliaren neurotoksitate modeloetan, BPC-157k dopaminaren urritasuna konpondu dezakeela erakutsi da. Intestinoaren osasuna hobetzen du; metilamina gutxi gorputzeko mikrobioma osoan eragin negatiboa izan dezake, eta horrek dopamina ekoizpenean eragina dauka. Ahoz edo azpian sartuz hartu daiteke.
Semax.	BDNF eta NGF goraketa; dopamina eta serotonina modulazioa; kognizioaren hobekuntza.	2. astean aurrera, behar den neurrian edo egunero.	Errusiar peptido nootropiko bat, efektu BDNF estimulatzaile sendoak dituena. Kognizioaren arazoetan eta motibazio-arazoetan oso baliagarria da lehen 3 hilabeteetan. Intranasal bidez administrazioa. Prefrontal kortexeko errekuperazioa laguntzen du.
Selank.	Ansio-osaslea; GABAren modulazioa;	1. aste – 8. aste — behar den neurrian,	Hainbat kasutan erabilgarria da estimulanteen uztearen eta abstinentzia

	dopamina/serotoniaren oreka egonkortzen du; antsietatea murriztu egiten du, baina loeragilea ez da.	antsietatearen kasuan.	sindromearen (PAWS) osagai arrotzari aurre egiteko. Benzodiazepinekin ez bezala, mekanismo desberdina du; ez dago adikzioa eragiten, ezta menpekotasunik ere. Intranasal bidez aplikatzen da. Antsietatea lo ezean edo desirra areagotzen badu, erabilgarria izan daiteke.
Epitalon.	Telomerasen aktibazioa; pinali peptido bideak; melatoninaren sintesiaren laguntza; kromatinaren egonkortzea.	1-3 hilabeteetan — zikloak (10 egun erabiltzen, 6 aste atseden).	Loikuntzak batzuetan, metanpilaketa eragiten duen ondorio nagusietako bat da; metanpilaketak melatonina sintesia murriztu eta pinealen bideari kalte egiten dio, hilabetez. Epitalon zuzenean bide horretan jarduten du. Gainera, zelula-erreparazioa ere lagundu dezake orokorrean.
Dihexa.	HGF/c-Met bideak; sinaptogenesia; kognizioaren konponketa; konektzio sinaptiko berriak sustatzen ditu.	2-6 hilabeteetan — erabilgarri dagoenean.	Iraultzapeko peptidoa kognitiboaren hobekuntzarako — sinapsetako konexio berriak sortzea sustatzen du. Garrantzitsua da metan erabilerak prefrontal kortexean eragindako kalteentzat. Konposatu oso aktiboa da; dosi txikiarekin hasi. Datu mugatuak daude gizakiengan, baina arrazoi mekanistiko sendoak daude.

5. Atala — Loaren berreskuratzea.

THE CENTURION — Loak ez du errekuperazioaren onurira bigarren mailakoa; loa da errekuperazioa bera.

Gidak deskribatzen dituen konponketa-prozesu guztiak -- DRD2 errezeptoreen goraketa, BDNF-k gidatutako neuroplastikotasuna, prefrontal kortexaren berritzea, dopamina sintesiaren berreskuratzea -- batez ere loan gertatzen dira. Metanfetaminak ez du soilik loari erasotzen; loa sortzen duen biologiko mekanismoari erasotzen dio, batzuetan hilabeteetan zehar. Hau ez da alferrikakoa edo loaren higiene txarra. Neurologiaren kalte da.

Loikuntza berreskuratzea ez da estilo-irizpen bat, baizik eta protokolo honetan mediku-lehentasuna.

Metamek eragin duen loaren arketkturari buruz.

- Melatonina sintesia murriztua — metheak pinealen garoiaren melatonina ekoizpena blokeatzen du erabilera denbora, eta erabilera amaitu ostean hilabeteetan.
- Suntsitutako REM fasea — estimulanteek erreparatzaile fasean gertatzen diren prozesuak ezabatzen dituzte, non memoria emozionalak prozesatzen eta dopamina sistemak mantendu egiten baitira.
- Suspertasun sistema gorrizatuak — norepinefrina eta hipokretina/orexina sustapen sistemak kronikoki aktibatuta daude; garuna ezin da erlaxatu.
- Zirkadian zikloak arautzen dituzten itxuraldiak hondatuta daude, eta horrek lo eta esnatzeko zikloetan eragin dezake molekula mailan.

Lo Sleep Stack.

Osagarria.	Dosi.	Denbora.	Notazioak.
Melatonina (dosi txikiko).	0,5–1 mg	30-60 minuturo aurrera, lo egin behar duzunean.	Alderantzizkoa: dosi txikiak dira eraginkorragoak loaren hasiera lortzeko, dosi altuen aldekoak ez. 3-10 mg-eko tabletak dosi farmakologikoak dira eta melatonina naturalaren erritmoa desordutzen dute, hori lagundu beharrean. 0,5 mg-ko dosi batetik hasi sublingualean.
Glizinato magnesikoa.	300-400 mg elementuetan.	Ohe puntako ordu bat	GABAri laguntzen du, inhibizio-neurotransmisore

		aurrera.	nagusia dena; eragiteko sistemak lasaitzen ditu. Glizinato forma lo egokirako hobesten da; goizaldeko nekea ez du eragiten.
Glizina.	3–5g	Oheko ordu aurretik.	Aminoa zetxua, gorputzeko barneko tenperatura murriztzen duena—lo egitea hastea eragiten duen lehen aldiko faktore fisiologikoa. Gainera, glycine-harrerako agente bat da bizkarrezurraren mailan—desnatzeko prozesua murriztu egiten du. Loaren kalitateari buruzko datak oso onak dira.
L-Teanina.	200-400 mg	Arratsaldea.	Alfa uhin burdinak estimulatzen ditu, erlaxazioa eta alerta egoera sortuz, loari iristeko trantsizio bat. Loeragilea ez da, baina abstinentziatik datorren antsietatearen eraginezko hiper-aktibazioa murriztu egiten du, horrela lo egitean laguntzen du.
Zure osasunerako tart cherry (cereza) estratua edo zukua.	480 mgeko estratua edo 240 mlko zuria.	Arratsaldea.	Melatonina iturria naturala da, eta triptofanoa eta antotsianinak ditu, hauek loari kalte egiten dioten inflamazio seinaleak murrizten dituztela. Elikagai osoz osatutako aukera bat da, eta melatonin dosi txikiekin sinergiaz lan egiten du.
Fosfatidilserina.	100–200 mg	Arratsaldea.	Arratsaldeko kortisolearen maila jaitsi egiten du — kortisol altua loari eragiten duen faktore nagusi bat da errekuperazio goiztiarrean. Methek desitxuratu duen HPA ardatzaren normalizazioa laguntzen du.

Protocoloa 09 (Loaren Arkitektura) ezarri behar da, Compendium nagusian zehaztutako moduan, portaeraren eta ingurunearen protokolo oso bat lortzeko. Goiko osagarriak Protokoloa 09k sortzen duen egituren barruan funtzionatzen dute ondoen.

6. Atxikotasuna beste leku batera eramatea: motor bera, helbide desberdina.

THE CENTURION — Centurian Paper C-28, estimulanteen erabilpenaren osasunari buruzko aplikazioa.

Hau gida osoaren oinarria da.

Diskoa ez duzu kentzen. Diskoa ezin da kendu. Intentsitate compulsiboa, obsesiozko arreta egiteko gaitasuna, garrantzirik duenaren alde guztia sakrifikatzea -- hori izan zen metanfetaminak funtzionatzen zuen motorra. Ez da norberaren akats bat. Zure biologiaren aseturik boteretsuena da. Droga hori oso okerra zen hori baliatzeko.

Recovery Kernel-ak hau "berrizkuntza" deitzen du: ezer ez denaren olinpiarrak, zerbait benetakoaren olinpiar bihurtzen dira. Motor bera. Helbide desberdina.

Hau metafora ez da eta motibazio-posterren lengoaia ere ez da. Neurologiari dagokio. Dopamina sistemak ez du axola zer bilatzen duen. Helburu jakin baterako prestatu bada, bera bere horretan dagoen jarduera kimiko berbera sortzen du: desioa, arreta-zentrazioaren murriztzea eta beste guztia gainditzeko borondatea. Hori erabilko duzu.

6.1 — Estimulanteen osasun-egoeraren jatorrizko arrazoiak.

LA ZENTURIOA — Borrokalari baten garainen benetan behar duenaren inguruan.

COMT (Val/Val) genotipoa eta DRD2 defizita baduzu, hau da, estimulagarrirekiko adikzioaren profil tipikoa baduzu, zure garainen oinarria sistema bat da non dopamina mailak altuak izaten dira, baina oinarrizko maila baxua. Arlo horretan, bizirik sentitzeko estimulu intentsibo eta erregularra behar duzu. Bizitza lasaia eta isila inoiz ez da nahikoa izango. Hau gainditzeko zerbait ez da. Hori kontuan hartu beharreko zerbait da.

Naturalki, adiktzioak eragiten dituzten helburuak hauek dira:

- Intentsitatea — ez den arin, neurrizkoa edo segurua. Naturako helburukoaren dopamina-igorpena benetakoa izan behar du.
- Maitutasun-kurbak — beti egon behar da hurrengo maila bat. Metan drogari jarraitzen dion garunak mugitzen den horizonte bat behar du.
- Gizarte-iturria edo lehia – dopamina askatzea areagotu egiten da saririk ematen duten zirkuitu sozialek eraginda. Besteek aurrean egon eta lorpenak handiagoak dira.
- Ariketa fisikoa: gorputzeko dopamina sistema jarduera sedentarioak baino jarduera fisikoki esfortsu handikoek eragiten dutenarekin indartzen da. Gimnasioa ez da aukera, derrigorrokoa da osasun-egoera honetarako.

- Egituraren barruko berrikuntza -- domeinu jakin baten barruan egindako erronkak. Berrikuntza hutsa nekeza da; berrikuntzarik gabeko maisutasuna asaldagarria da.

6.2 — Dopamina arkitektura naturala.

Hona hemen dopamina iturri naturalak, eraginkortasunaren eta eskuragarritasunaren arabera ordenatuta. Zure helburua ez da batzuk ordezkatzea, baizik eta hainbat iturri dituen sistema bat sortzea, denbora-eskalatan desberdinak izanda.

Kategoria	Dopamina intentsitatea.	Adibideak.	Zergatik funtzionatzen duen estimulanteen errekuntzarako zehazki.
Atsilen jarduera.	Oso altua — %200-300eko akuteeko BDNF, dopamina eta endorfinen askaldura.	Korrika, HIIT, powerlifting, CrossFit, borroka-kirolak, kirol lehiaketa.	Dopamina eragiteko eskuragarri dagoen indartasun handieneko tratamendu ez-farmakologikoa. 30 minututik gorako ariketa, intentsitate moderatu-altuan, dopamina sortzen du eta kalteak konpontzen ditu. Honek desio kontrola eta garapenaren hobekuntza biak eskaintzen ditu aldi berean. Stimulanteen erabilera utzi nahi dutenei ezinbestekoa da.
Lehiaketa.	Altoa — gizarte-arazoek sariketako zirkuitua areagotu egiten dute.	Kirol lehiaketak, atletismoa, salmentak, xakea, borroka kirolak, eztabaidak.	Guerrillari pertsonaren kasuan, besteek aurrean garaile izateak dopamina askatzea eragiten du, eta horrek estimulanteen efektua du, bakarrean lorpen bat lortzearekin alderatzen badugu. Lehiaketa bat bilatu. Eman zaitez bertan. Garaipenaren bila egotea droga batek eragindako bera da.
Sorkuntza-maisutasuna.	Handiagoa, batez ere errendimenduaren/publikoaren kasuan.	Musika, arte, idazketa, sukaldaritza, artisautza, ingeniaritza proiektuak.	Maisutasun-kurbak ezinbestekoa da. Muga gabeko zerbait aukeratu behar duzu; beti hobetzeko aukera dago. Maisutasun-kurban dopamina-igorpenak: lehen saiaketa, hobekuntza-urratsak, amaiera eta aintzinespena. Pilatu horiek asmoarekin.
Herri intereseko lorpenak.	Handiagoa — gizarte-baliokidetasunak areagotzen du.	Enpresa eraikitzea, kirol helburuak publikoki adieraztea, publikoaren parte-hartzearekin egindako lan	Besteek eskatzen duen erantzule izatea dopamina biderkatsia da. "Guerrilla" moduko garuna, inorrek nabaritu gabe, isiltasun puntuen aurrean ere gelditzen dena, mendiak mugiaraziko du ikusle

		kreatiboa, gorputzeko aldaketak dokumentatzea.	batzuk egongo direnean. Erabili hau deliberadoki, behar duzula ez dela adierazi nahi ordez.
Asmoa duten zerbitzua.	Moderate-altua — denboran zehar mantentzen da.	Besteek berriz erortzeko laguntza ematea, mentoretza, lidergoa, defentsa.	Gure garuna besteek ulertzen eta laguntzen dugun bitartean, dopamina jariatzen du, oxitocina (lotura) eta helburuen bidez. Estimulanteen erabilera utzi duten askok, beraien bizitza egonkortasun handiena aurkitzen dute beste batzuei ere laguntza ematen, bide berekoak direnak.
Hozaera.	Ikerketa batean, dopaminaren %250eko areagotze moderatua erakutsi da.	Izen berdinak dira: * Duska hozia * Uraren azpian sartzea (hozean) * Bainu hozti	Dopaminaren eraginkortasuna areagotzeko, substantziarik gabeko tratamendu akutso batzuk daude, eta horietako bat ikerketa zientifikoak onartutakoa da. Ura hozean sartzea (1-3 minutu, 60°Ftik beheago) dopaminaren gorakada eragiten du, eta hori esposizioaren ondoren 2-4 orduz irauten du. Ariketarekin konbinatu, efektua areagotzeko.
Konexio sexual.	Handiagoa — dopamina + oksitocina + norepinefrina.	Intimitate-harremana, kontaktu fisikoa, sexualitatea errekuperazioan.	Estimulanteen erabilera sexualitatearen saritasun sistema osoan eragin handua du. Sexualitatea berreskuratzea helburu nagusi bat da. Osasuntsu den sexu-harremana dopamina iturri natural eta indartsu bat da. Oharra: estimulentzako adikzioa portaera sexualetara lekualdatzea arriskutsua izan daiteke RDS profil altuak dituzten pertsonentzat; jarraitu.

6.3 — Zure arkitektura pertsonala eraikitzea.

SANTUARIO — "Recast" protokoloa — Zure ekintza-esleipena.

Hau meditazio bat ez da. Diseinu-ariketa bat da. Idazki bidez bete.

ZEREGINA 1 — FUNTSIOAREN AUDITOA.

Energia.
Fokua.
Konfiantza.
Gizarte-interakzio errazagoa.

Sexualitatearen hobekuntza.
Egoera onartezina zen bateko ihesbidea.
Sentimendu batzuk bizitzeko baimena.
Hamasei orduz lan egiteko gaitasuna.

Zerrendako elementu bakoitza, drogen erabilera utzi ondoren ere, existitzen jarraitzen duen behar bat da. Errekuperazioak ez du behar hori desagerrarazten. Aldiz, behar hori beste modu batean asetzeko derrigorrean jartzen zaitu.

ZEREGIN 2 — ORDEZKO MAPA.

Hautatutako funtzio bakoitzeko, funtzio hori betetzen duen iturri natural bat identifikatu behar da. Izan zaitez gogor: funtzioa "indartsu eta uste ezinezko sentiarako" bada, "pase lasaia ematea" ez da ordezkoa. Powerlifting, borroka lehiaketa edo zerbait handi bat eraikitzea izan dake ordezko.

ZEREGINA 3 — ARKITEKTURA.

Haste bat diseinatu, gutxienez honi buruzkoa:

- Ariketa fisikoko erronka bat, intentsitate handekoa (egunean behin ahal baldin bazaude).
- Bake-alderako prestaketa, maila handiko emaitzak lortzeko.
- Bakarra edo taldeka egindako lehiaketa sozial bat, non parte-hartzaileek sari bat irabazteko ahalegindu behar duten.
- Bake-alderdi bateko eraikin bat egiteko proiektu bat, emaitza ikusgai batekin.
- Zerbait handiagoa den zerbitzu edo kontribuzio bat.

Hau aisialdi ordutegia ez da. Hau dopaminaren arkitektura bat da. Zure biologia bizitza bat bizi dezakeen, laguntza kimikoarik gabe, hori da zure helburua.

Zatia 7 — Recovery Kernel-en erabilera: zure protokolo mapa.

Recovery Kernel bilduma batean 44 baino gehiago diren protokoloak daude, eta horiek errekuperazioaren alderdi guztiei erantzuteko diseinatuta daude. Gida honek estimulantei buruzko oinarri biologiko zehatza eman dizu. Orain, sistema osoari buruzko jarraibide bat eskaintzen dizugu.

Stimulanteen errekuntza-protokoloaren sekuentzia.

THE CENTURION — Hauen irakurri behar duzu bidaia-mapa gisa, zerrenda bat bezala ez.

Ordena jakin behar duzu, baina ez zaitez ordena finko batean murgildu. Mapa hau erabili zure kokapena eta helburua zehazteko, eta egokiena den protokoloa hautatzeko.

Fase.	Protokoloak.	Lehentasun nagusia.	Estimulagarri jakin batzuekin lotutako oharrak.
Krisiaren fasea (0-72 ordu).	Protokoloa 01, Protokoloa 06	Bizirik irauteko egonkortzea, ingurune babeslekuak, lehen sorospainua.	Metamfetaminaren eraginak oso handiak izan daitezke: hipernosia, depresio eta gose. Saiatu ez zaitez krisi hori gainditzeko. Protokolo 01 bete behar duzu, idatzita dagoen bezala. Krisia gorputzak berreskuratzea hasten den prozesua da.
Oinarri biologikoa (1-14 egunetan).	Protokoloa 07, Protokoloa 09, Protokoloa 10.	Nutrizioa, hidratzea, loaren egituretza, gorputzaren egonkortzea.	Methylazioaren oinarria berehala hasi. Aurrekariak eguneko 5-7ean hasi. Loaren protokoloa hasteko. Ahalik eta lasterren ariketa egin, are 10 minutuko ibilaldiak ere balio. BDNF zure erreparazio motorra da.
Genomaren mapatzea (1-4 asteetan).	Atal 15 (Laburpena), Protokolo 11, Protokolo 12.	COMT konstituzioaren ebaluazioa, RDS puntuazioa, CYP fenotipajea.	Aurreko astean bezala, konpiluko 15. atalean agertzen diren fenotipoaren analisi tresnak bete behar dituzu aurtxo honetan. Baldin finantza-aukera badago, DNA proba bat egin. Zure genoma profilak erabaki guztiak indibidualizatzen ditu geroago.
Jardunbide Arkitektura (2-8 asteetan).	Protokoloa 02, Protokoloa 05,	Adiczioko trantsizioaren kudeaketa, digitaleko	Protokoloa 02: Adikzioaren transferentziari buruzko abisua. ALTUENA da estimulanteen erabiltzaileentzat. "Warrior"

	Protokoloa 06.	desintoxikazioa, eguneroko egitura.	genotipoa duten pertsonek, COMT genearekin, berehala bilatuko dute beste estimulu batzuk. Apustuak, sexu-grinak eta arriskutakeria dira transferentziari buruzko helburu ohikoenak. Izendatu hauek orain.
Ingurumen Arkitektura (2-12 asteetan).	Protokoloa 05, Protokoloa 08, Protokoloa 13.	Trigger mapak, ingurunearen berritzea, gizarte arkitektura.	Estimulagarriak eragindako erreakzioa adikzioko medikuntzan garrantzitsuena da; gararen erantzuna metanfetamina erabiltzarekin lotutako ingurumen-seinaleekiko oso handia izan daiteke. Protokolo 05 (ingurumena aldatzea) eta Protokolo 13 (gatrikak mapatzea) oso garrantzitsuak dira.
Identitateare n garapena (1-6 hilabeteetan) .	Protokoloa 20, Protokoloa 21, Protokoloa 23, C-28.	Identitatearen berreraikuntza, narrazioen berregituratzea, adikzio naturalerako trantsizioa.	Stimulagarriaren erabiltzailearen identitatea askotan droga horrek ematen duen abiadura, produktibitate eta gaitasunari lotuta dago. Kimikak emandako hobekuntzak gabe nor zaren jakitea da identitatearen galdera nagusia. Protokolo 20k zuzenean helburu hau du.
Harremanak hobetzeko (2-12 hilabeteetan) .	Protokoloa 04, Protokoloa 08, Protokoloa 16, Protokoloa 22.	Gizarte-harremanen berreraketa, konfiantza berreskuratzea, komunitatearen eraikuntza.	Metamfetaminaren erabilera ohikoa da harremanak suntsatzeko. Protokolo 16 (familia eta harremana konpontzeko) eta Protokolo 22 (komunitatea berreraikitzeko) ezinbestekoak dira. Isolamendua da erreka-saiaketa sustatzen duen ingurunea.
Luzeko plana (6-24 hilabete eta gehiago).	Protokoloa 24, Protokoloa 25, Protokoloa 35, C-28, C-31.	Helburu arkitektura, esanahia eraikuntza, adikzio naturala guztiz funtzionatzen.	Sei hilabeteren ondoren, birsorkuntza biologikoa ia guztiz amaituta egongo da. Orain eraikitzen ari zarena zure biologiaren barruan bizitza izan dezakeen horia da. "Ezaren olinpiarrak" "zerbait errealeko olinpiar" bilakatzen ari dira. Centurian Paper C-28 zure mapa da fase honetarako.

Zatia 8 — Laguntza medikoko geruza.

Recovery Kernel-a oinarri biologiko bat da. Estimulanteen errekuntzan erabiltzen diren tresna garrantzitsuenetako batzuk mediku batek behar ditu. Atal honetan, zer eskatzen jakin behar duzun azalduko dizugu.

Zure medikuak eskain diezazakeen botikak:

* [Zerrenda]

THE CENTURION — Farmakologiaren zubia — Zer dago eta nola erlazionatzen da.

Gaur egun, ez dago FDAk onartutako botika berezirik metanfetamina erabileraren osasunean duten eraginari buruz. Honek hutsunea du adikzio-medikuntzan. Hala ere, hainbat botrik frogak dituzte estimulanteen errekuperazioaren alderdi zehatzei buruz eta egokiak izan daitezke zure genoma profilaren eta klinika-adierazpenen arabera.

Botika.	Stimulagarren errekuntzarako froga.	Genomikari buruzko informazioa.
Bupropion (Wellbutrin)	Metilfenidataren desiraren murrizketarako froga mugatuak; dopamina eta norepinefrinaren birxakurketaren inhibizioa.	CYP2B6 enzimak metabolizatzen du; metabolismo txarra dutenek odol-maila asko igo dezakete dosi estandarrarekin. Val/Val COMT pazienteek bupropion erabiltzea komenigarria izan daiteke, metanfaminaren desioa murrizteko. CYP2B6ren egoera egiaztatu behar da dosifikazioa hasi aurretik.
Naltrexona.	Estimulanteen eraginkizunari lotutako poza murrizteko froga dago; desioa gutxitu dezake.	OPRM1 geneko bariantzak (Asn40Asp, rs1799971) naltrexonaren erantzuna aurreikusten dute — A118G dutenek erantzun handiena erakusten dute. Hau errezeptoreen blokeo estrategia da; drogen sorkuntza-seinaleak murriztea bere eraginkortasuna gutxitu egiten du.
Modafinil / Armodafinil	Metharen erabilera utzi ondoko kognizio hobekuntzarako eta neke murrizketarako froga; desioa murriztu dezake.	CYP3A4 bidez metabolizatua. Bereziki erabilgarria Warrior COMT profilak dituzten pertsonentzat, errekuperazioaren hasieran sentitzen den apatia hori gainditzeko. Kontzentrazioa eta dopaminaren laguntza arina eskaintzen du, amfetaminekin lotutako adikzio-arriskua gabe. Medikuarekin kontsultatu behar da.

Mirtazapina.	Agintari berri batzuk, bereziki metanfroina erabiltzeko arazoak dituzten pertsonentzat: erabilera murrizten du hainbat esperimentu kontrolatuetan.	Lo egin dezakeen sedatzaile antihistaminiko/antidepresibo bat, joka-errefortzu negatiboa murriztu dezakeena. Haiek gehien eragiten dutenak dira metanfroamina erabiltzen dutenak depresioa edo anhedonia tratatzeko. CYP2D6 eta CYP3A4 enzimak metabolizatzen dute.
Topiramatoa.	Hura eta erabilera murriztu egiten du hainbat drogen adiktzioetan, estimulagarriak barne.	Glutamato eta GABA modulatzailea. Adiczioko motorra den glutamato-dopamina desoreka zuzentzen du. Zenbait pazienteetan, kognizioaren murrizketa eragin dezake; hori garrantzitsua da, batez ere metanfrominaren gibeletik ateratzeko prozesuan, non funtzio kognitiboa dagoeneko okertuta egon daitekeen.

Ekarri zerrenda zure medikuari edo adikzioen arloan aditu den espezialistari. Galdetu zehazki zure genoma profilaren ondorioei buruz, botiken aukeraketaren alorrean. Praktikarien gidaliburua (Compendium nagusiak IX. bolumena) praktikarien erreferentzia kliniko-farmakogenomikoa eskaintzen du.

Azken hitza.

THE CENTURIOA — Zu ez zara pertsonaia.

Sistema horrek metanfetaminara eraman zitu, intentsitatearen gorespena, bizitza oinarrizkoak eskaintzen zuenetik gehiago eskatzea, sentimendu bizia ematen duen esperientziagatik dena sakrifikatzeko prest egotea. Sistema hori ez dago hautsi; erregai desegokia erabiltzen ari zen.

Liburu hau honako pertsonei dedikatuta dago: denbora falta zaie horiek, inork esan aurretik, beren biologia ez zela haien erantzulekoa izan. Haiek ere zuen antzeko motorra zuten. Haien istorioaren eta zuena arteko aldea ez da norberaren izaera. Ez da borondatea. Ez da espirituaren indarra. Informazioa da. Eta denbora. Eta aukera bat gehiago izateko zortea, hori baliatzeko.

Orain informazioa duzu. Mapa duzu. Recovery Kernel-a duzu.

Olinpiar Jokoetan ezinean aritu den pertsona bat, benetako olinpiar atleta bihurtzeko prest dago.

Bakarra da galdetzen dugun gauza, helbidea zein izango den aukeratuko duzula.

— — —

Recovery Kernel Complete Centurion Compendium-ra jo behar da aipatutako protokolo guztiei buruzko informazioa lortzeko.

Krisiaren laguntza: testu bidez edo deialdiz 988ean jarri zaitezke harremanetan | Emergentzia: 112 | SAMHSAko telefono-laguntza: 1-800-662-4357

⚠ **ARRISKUA GUTXITU ZURE HELBURUAREN, EZ MEDIKUNTZA AHOZ.**

Metamfetaminetatik nola suspertu, Recovery Kernel erabiliz. Sustantzia espezifikoen jarraibideetarako seriea.